

おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well, Live Well.

AJINOMOTO

今日6月5日は世界環境デー

今日のおかずは、簡単おいしい「エコうまレシピ®」!

旬の食材を使った、作る人にも食べる人にも地球にもやさしい料理で、おいしく健康に!

天谷調理製菓専門学校 天谷祥子 理事長に聞きました。
(学校法人 天谷学園)

こころ 禅の精神を楽しむ 「春大根丸ごとレシピ」



ふくいが全国に誇る曹洞宗大本山・永平寺では、食事は仏道修行と同じくらい大切なものとされています。旬の食材をおいしくムダなく食べきる調理法を参考に、永平寺の食を担う三好典座さんのご指導のもとに天谷先生がアレンジを加えたふくい版「エコうまレシピ」。今日の食卓にぜひどうぞ。



捨ててしまいがちな葉も皮も使って
「皮サラダ」



大根のおいしさを丸ごと
「素揚げ大根」



アラのうま味もたっぷり吸い込む
「ぶり大根」



保存食をもっとおいしく
「たくあんのいり煮」

地元をおいしく食べよう!

「春大根」

坂井市三国町の砂地で育った大根は、繊細な味わいときめ細かな食感、透き通るような白さが特徴。春大根は5～6月が旬で、福井市、あわら市などで広く作られています。

期間限定 大根の「エコうまレシピ」が
お店で食べられます!

学校法人 天谷学園が運営する
「レストランサニーサイド」にて
「エコうまレシピ」を提供!!

※通常の定食に「エコうまレシピ」が1品加わります。

提供期間：6月6日(木)～23日(日)

住所：永平寺町松岡兼定島34 電話：0776-61-3230
営業時間：10時～21時 火曜定休



素揚げ大根 驚きのおいしさ 大根の甘味を味わって

材 料(4人分)
◎大根(上の太い部分):2分の1本 ◎揚げ油:適量
◎「ほんだし®」:小さじ1 ◎お湯:大さじ2 ◎うす口しょうゆ:大さじ1
◎別に、大根おろし(大根の先の細いところ):適宜

作り方
① 大根は、よく洗う。
② 皮をむいて、乱切りにする(皮は捨てずに、とっておく)。先の部分はおろしにする。
③ 揚げ油を熱し、②の大根の水気を切り、きつね色になるまで油でじっくり揚げる。
④ 大根おろしとお湯で溶いた「ほんだし®」、しょうゆを混ぜて味を調える。
⑤ ③の揚げ大根に④をまぶして、器に盛る。

エコ うま ポイント

めんどろな下ごしらえ
もなく、揚げるだけの
シンプルな調理法で素材のう
ま味を引き出します。しつぽ部
分をおろして添え、1本の大根
の違った味わいも活かします。
味のまともは「ほんだし®」で。



今回使用したのはコチラ!
香り、コク、味わいそれぞれに優れた3種のかつお節を使用した「香り高くおいしい」和風だしの素です。さっと入れるだけで、様々な和風メニューを簡単手軽においしく仕上げることができます。

「エコうまレシピ」とは?

味の素KKは、「エコ」で「うまい(美味しい・上手い)」レシピ、「エコうまレシピ」を提唱しています。毎日の食卓で簡単に出来るから、毎日地球にやさしい、そしておいしい。みんなで「エコうまレシピ」をはじめましょう!

「旬」の食材を選ぼう! 食材をムダなく活用! 手際よく、簡単に!

ホームページでは他にもいろいろな「エコうまレシピ」を紹介しています!

エコうまレシピ 検索

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。企画・制作：福井新聞社 営業局